

一本捍卫健康的营养绿皮书!

301

医院
营养
专家

远离慢性病 从饮食开始

刘英华 薛长勇 / 主编

 营养大医生开讲

解答你所关心的健康话题

- ✓ 中国居民平衡膳食宝塔
- ✓ 食物多样化
- ✓ 全谷物
- ✓ 主食杂粮
- ✓ 深色蔬菜
- ✓ 应季水果
- ✓ 每天一杯奶
- ✓ 豆制品
- ✓ 胆固醇究竟该不该吃?
- ✓ 汤和肉哪个更有营养?
- ✓ 食盐为什么要减减减!
- ✓ 素食者如何补充营养?
- ✓ 科学烹饪很重要
- ✓ 在家吃饭好处多

传授常见慢性病的饮食妙招

- ✓ 防治糖尿病的“五驾马车”
- ✓ 高血压饮食防治歌
- ✓ 十个降血脂的窍门
- ✓ 痛风控制的招数
- ✓ 预防冠心病的食物
- ✓ 减肥七步走

定制各类慢性病的营养食谱

- ✓ 稳血糖
- ✓ 降血压
- ✓ 调血脂
- ✓ 控尿酸
- ✓ 减肥胖

全国百佳图书出版单位
 化学工业出版社

双色
印刷

301

医院
营养
专家

远离慢性病 从饮食开始



刘英华 薛长雷 主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

301医院营养专家：远离慢性病从饮食开始/刘英华，薛长勇主编. —北京：化学工业出版社，2017.2

ISBN 978-7-122-28831-8

I. ①3… II. ①刘…②薛… III. ①营养卫生-基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第005038号

责任编辑：傅四周
责任校对：边涛

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：中煤（北京）印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张11³/₄ 字数206千字 2017年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究

编写人员

编者（按姓氏汉语拼音排序）：

曹菊阳 蒋鸿琳 孔爱景 李 峰 李惠子

李 婧 李溪雅 刘 鹿 刘新焕 刘英华

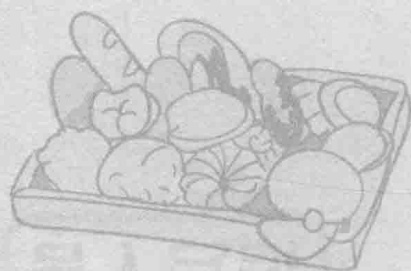
刘 钊 欧阳红 邱继红 徐 庆 薛长勇

杨雪艳 于晓明 赵 晓 张荣欣 张新胜

张 永 张月红

Preface

自序



随着经济的快速发展和居民生活水平的不断提高，许多与生活方式相关的慢性病发病率逐年增长。根据中国疾病预防控制中心、国家心血管病中心、国家癌症中心近年来监测、调查的2002～2012年数据，结合国家统计局等部门人口基础数据，国家卫生和计划生育委员会组织专家编写了《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》。该报告指出：18岁以上成人超重率2002年为22.8%，2012年为30.1%，肥胖率2002年为7.1%，2012年为11.9%；2012年全国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%，糖尿病患病率为9.7%，40岁以上人群慢性阻塞性肺病患病率为9.9%。这些慢性病的高发，与吸烟、过量饮酒、身体活动不足和高盐、高脂等不良生活习惯密切相关。

“病来如山倒，不如预防早”！要健康，除了强化早诊断、早治疗、早康复外，更重要的就是要早预防。现代医学研究显示“富裕病”或“文明病”预防和控制关键在于平衡饮食、适当运动以及愉快心态的“三点式”生活方式，即“少吃一点，多动一点，开心一点”。那么如何做到少吃一点？在少吃一点的同时，如何确保营养均衡和充足？另一方面，目前大众对健康的关注已越来越强烈，无论老人、儿童，还是中青年，均逐渐关注自身的健康，在日常生活中不断地从报纸杂志及电视媒体上吸取着各式各样健康保健方面的知识和注意事项，专业人士也在不断地呼吁和宣传有关健康的理念和教育人们营养及保健的做法。如何正确对待这些健康知识？这便是我们编写这套书的初衷！

解放军总医院（301医院）从建院伊始便重视住院患者的营养保健工作，有专职的营养技师为全院住院患者提供营养餐食谱及简单的营养科普宣教，1985年正式成立营养科室，拥有了专职的营养医师和研究员。多年来，在营养老前辈及几代科主任的努力和带领下，我们在工作中积累了一些经验，尤其是面对各类慢性

病患者的各种疑问总结了一些规律。为此，我们想把多年的工作经验与临床实际需求、最新的动态发展相结合，编写系列图书——《301医院营养专家：远离慢性病从饮食开始》《301医院营养专家：减肥瘦身一本通》《301医院营养专家：糖尿病饮食一本通》《301医院营养专家：癌症饮食一本通》等，旨在以最通俗的语言、最准确的科学道理让更多的老百姓认识自己的身体，知道如何强身健体，预防疾病，延缓衰老。

本书主要涵盖一些饮食营养的科普常识、主要慢性病如肥胖、糖尿病、高脂血症等的营养治疗原则和注意事项，在后续的图书中将对这些慢性病有更详细的说明和论述。本系列图书不仅仅是将营养与健康知识送给您，更重要的是传递一种关注健康、关爱生命的理念，使读者认识营养与保健的意义，希望您在闲暇之余读一读，收获知识，也收获健康！

本系列图书的编写得到了营养界及临床领域很多专家、教授的关心和指导。解放军总医院营养科的医师、技师及研究生在总结日常工作经验的同时，收集大量资料，付出了的辛勤劳动和大量时间。在此一并深表感谢。也对科室年轻同志孜孜不倦的学习精神深感欣慰，这同时也是我们编写此书的另一个初衷，即使年轻同志得以锻炼，在编书过程中勤思考、多总结，使其成长和进步！

最后，衷心感谢我院和各级领导对我科室工作的大力支持，感谢出版社同志的鼎力帮助。在本书的完成过程中限于编写时间紧迫、经验不足，难免有错误及疏漏之处，也请广大读者不吝指正！

主编

2017年1月

目录

CONTENTS

上篇 营养知识常识 /

1

- 一 平衡膳食 /2
- 二 食物多样化 /5
- 三 主食杂粮面面谈 /8
- 四 吃蔬菜的学问 /13
- 五 水果的选择 /16
- 六 每天一杯奶安全又健康 /20
- 七 大豆和豆制品的食用 /23
- 八 你知道每天应吃多少鱼、禽、蛋、瘦肉 /25
- 九 吃鸡蛋你还弃蛋黄吗 /27
- 十 肉汤和肉你该选择哪个 /30
- 十一 食盐为什么要减! 减! 减! /32
- 十二 为什么要控制糖分摄入 /33
- 十三 怎样饮酒才健康 /36
- 十四 怎样合理选用食用油 /38
- 十五 吃坚果应注意什么 /41

- 十六 素食者应该怎样补充营养 /44
- 十七 怎样选择新鲜、卫生的食物 /46
- 十八 科学烹饪 /48
- 十九 为什么要尽量在家吃饭 /49
- 二十 怎样科学饮水 /50
- 二十一 了解反式脂肪酸 /51
- 二十二 生活中有哪些饮食误区 /53

下篇 慢性病与饮食营养 /

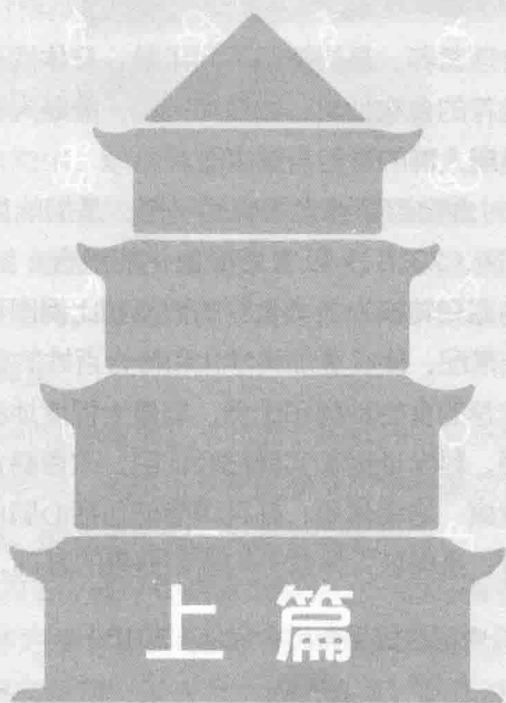
55

- 一 控制糖尿病的饮食营养招数 /56
- 二 控制高血压的饮食营养干预 /84
- 三 调节血脂的饮食营养窍门 /110
- 四 控制痛风的饮食营养对策 /123
- 五 正确对待冠心病 /133
- 六 合理饮食控制体重 /148

附录

167

- 附录一 食品交换份表 /168
- 附录二 食物血糖生成指数(GI)表 /171
- 附录三 各种日常活动和运动的代谢当量表 /177



营养知识常识

平衡膳食

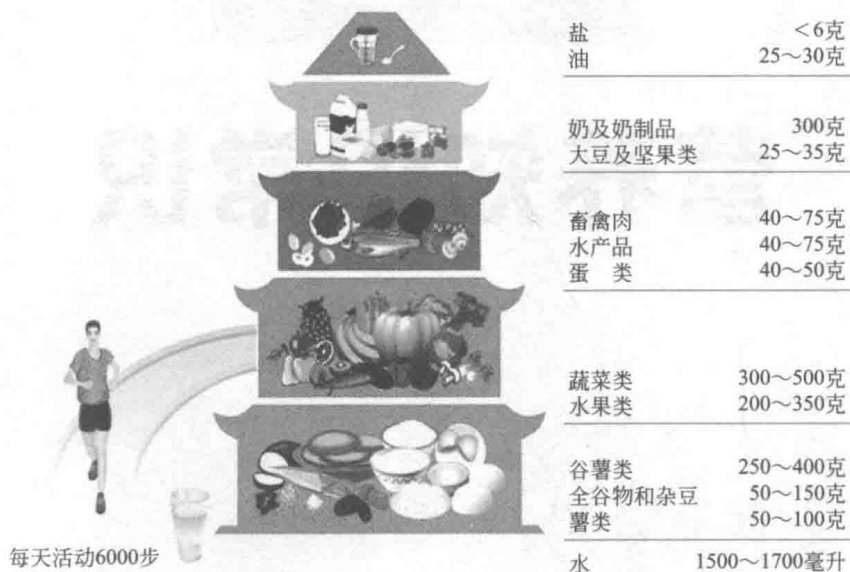
1. 什么是平衡膳食

平衡膳食也就是合理营养，是指按照不同年龄、身体活动和能量的需要设置的膳食模式，这个模式推荐的食物种类、数量和比例，能最大程度地满足不同年龄阶段、不同能量水平的健康人群的营养与健康需求。

“平衡”是指人体对食物和营养素需要的平衡，是指能量摄入和运动消耗的平衡。《中国居民膳食指南（2016）》以宝塔形象化的组合，结合中国居民膳食的实际情况，把平衡膳食的原则转换为各类食物的数量和比例图形，形象直观地展现了平衡膳食的合理组合与搭配，使其更加科学化和符合百姓的需求。

平衡膳食模式所推荐的食物种类和比例，能最大程度地满足人体正常生长发育及各种生理活动的需要。科学证据和实践已经证明，改善膳食结构、均衡饮食和增加运动量能促进个体健康、增强体质，并且可降低包括心脑血管疾病、高血压等多种慢性疾病的发病风险，是保证人体营养均衡和健康的基础。

中国居民平衡膳食宝塔（2016）



2. 平衡膳食的基本要求

① 热能来源要充足，以维持体内外的一切活动。

- ② 适量的蛋白质供生长发育，修复更新机体组织。
- ③ 满足人体需求的无机盐和微量元素，参与调节生理功能。
- ④ 丰富的维生素保证身体的健康。
- ⑤ 供给适量的膳食纤维预防多种肠道疾病。
- ⑥ 饮用足够的水分维持体内外各种生理活动。

3. 如何实践平衡膳食

在自然界繁多的食物中，除母乳外，没有任何一种食物能满足人体所需要的能量及全部营养素。因此，必须依赖合理的食物选择和搭配，才能构成营养平衡的模式。2000多年前我国《黄帝内经·素问》中提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食结构，深刻体现了食物多样和平衡膳食的重要性。

(1) 食物种类要多样化

平衡膳食必须由多种食物组成。不同的食物营养各有不同，食物多样才能营养均衡。根据食物的营养特点，人类所需要的膳食应由谷薯杂豆类、蔬菜水果类、动物性食物、大豆坚果类、纯能量食物五大类食物组成。

“食物多样、谷类为主”是平衡膳食的基础。一日三餐都要摄入充足的谷类食物，让全谷类和杂豆作为膳食重要组成，融入每日的主食和菜肴中。要多吃蔬菜水果和薯类，保障餐餐有蔬菜，天天有水果，坚果好吃不过量。要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉，每天一杯奶和大豆制品，少油少盐，饮食要清淡，严格控制添加糖的摄入。同时要注意膳食结构的合理性，掌握同类食物互换。避免每天食物品种单一，以促进食物多样化。推荐摄入的主要食物品种数见表1-1。

表1-1 推荐摄入的主要食物品种数

食物类别	平均每天品种数	每周至少品种数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果类	4	10
禽、畜、鱼、蛋类	3	5
奶、大豆、坚果类	2	5
合计	12	25

注：不包括油和调味品。

(2) 满足热能和营养素供给量标准及合理比例

人体所需三大产能营养素比例要合理，即碳水化合物应占总热能的50% ~ 65%，

主要由谷类、薯类、淀粉类食物供给；蛋白质占10% ~ 15%，主要由动物性食物提供；脂肪占20% ~ 30%，主要以植物油为主。维生素要按供给量标准配膳。同时还要注意无机盐及微量元素之间的平衡。良好的膳食模式可以提供人体充足的营养，保障膳食能量平衡、宏量营养素摄入水平的合理性，对降低慢性病发病风险有着重要的作用。

（3）掌握膳食分类和数量的合理比例

为简单记住这种合理比例，可以用十指想象法来形容平衡膳食。人体每日膳食所需肉、粮、奶豆、菜果的比例为1 : 2 : 2 : 5（质量比），即表示为1份、2份、2份、5份。

（4）合理搭配、科学烹调，促进食欲和消化

实践平衡膳食，要从每人每户的餐桌做起，也就是要吃多样化食物。按照一日三餐食物种数的分配，合理制定膳食计划。所供应的食品必须考虑色、香、味、形和多样化。同时还要讲究科学的烹调方法，巧妙搭配，避免单一。主食要有粗有细，菜肴有荤有素，这种搭配使食物呈现的多彩不仅给人视觉上美的享受，更能刺激食欲并促进消化。按照我国人民的生活习惯，一般情况下每日三餐比较合理，两餐之间的间隔以4 ~ 6小时为宜。各餐的数量分配要适合劳动需要和生理状况，较适宜的分配应是午餐量稍多，早餐和晚餐量较少。早餐占全天总热能的25% ~ 30%，午餐占全天总热能的40%，晚餐占全天总热能的30% ~ 35%。要定时定量进餐，做到“食不过量”，少吃高油高糖的食物，尽量减少在外就餐。



4. 平衡膳食应遵循的原则

（1）根据个体不同选择不同能量水平的食物量

因每个人的职业、性别、年龄不同，所需营养成分的种类和数量也各有不同。

青少年和体力劳动人员，相对运动量或活动量较大，其热量和营养成分消耗较快较多，就需适当增加含热量较高的动物性食物。老年人、妇女和脑力劳动者，相对活动量较小，就应减少食用高热量、高脂肪的食物。即使是同一个人，当健康状况发生变化时，所需营养成分也应有变化。

（2）根据个体不同合理配餐

日常膳食中食用的各种菜肴的原料搭配各有不同，其所含的营养成分也不同。如猪肉类食品，其蛋白质、脂肪、矿物质含量较为丰富；而蔬菜类食物维生素含量较丰富，豆制品中则蛋白质含量丰富。通过合理配餐，改变荤素比例，增加品种花色，使不同食物的营养成分得到互补，只有这样才能提高菜肴的营养价值，实现真正意义上的平衡膳食。

二 食物多样化

1. 什么是食物多样化

食物多样化是指食物类别和品种的多样化，日常饮食不偏食不挑食，保持食用一定种类和数量的食物。不同食物中的营养素和有益成分含量不同，只有食物多样化，才能营养全面。《中国居民膳食指南（2016）》建议：食物多样、谷类为主。平均每天摄入12种以上、每周25种以上食物。同类食物要注重互换，避免食物品种单一，以促进食物多样化。

2. 为什么要食物多样化

食物多样化体现着平衡膳食的精髓。世界卫生组织（WHO）通过对全世界长寿地区人群的调查，发现长寿人群基本具有杂食、劳动、乐观三个特点。“杂食”被列在首位，而“杂食”就是指食物“多样化”。

近年来，国内外许多知名营养与健康专家提出，要保持健康、增年益寿，应保证每天吃10种以上的食物，说明食物多样化与人体健康密不可分。

3. 食物多样化的指导意义

（1）保持营养均衡

人类必需的营养素有40多种。这些营养素主要通过食物摄入来满足人体的需

要。每种食物所含的营养素不同，如动物类食物含有水果蔬菜中缺乏的某些氨基酸，而水果蔬菜类食物则含有动物食品中缺乏的微量元素和维生素。因此，只有食物多样化，才能满足人体对能量和各种营养素的需求。

（2）预防疾病发生

一些专家形象地用“木桶理论”描述人体的健康圈。各种营养素由木桶的各块木板表示，桶中水越多体现人体越健康。只有保证每种营养素都能够得到适量补充，才能避免“短板”出现。单一食物不利于身体的代谢。只有坚持食物多样化，才能真正为健康保驾护航。



国内外的一些研究证实，饮食多样化可降低高血压、心脑血管疾病、直肠癌、2型糖尿病等的发病风险，也有改善血脂异常、减轻体重、改善便秘等作用。美国全国健康和营养调查及流行病学后续研究结果显示，采用多样化食物的患病人群存活率较高。增加蔬菜水果摄入量，可减少致癌物质对组织细胞的损伤，降低肿瘤的发生率。

（3）促进营养素互补

多样化的食物可以实现营养价值互补。在谷类食物中，必需氨基酸中的赖氨酸含量较低，而豆类中的赖氨酸含量正好相反。小米、玉米、大豆单独食用时，其蛋白质的生物价分别为57、60、64，如果将三种食物按照25%、23%、52%的比例混合，其蛋白质生物价可提高到73，相当于生物价74的猪肉蛋白。由此可知，

多样化饮食能够大大提高食物中蛋白质的利用。

(4) 保障饮食安全

目前，现实社会无法保证食品安全“零风险”。比如某种蔬菜有农药残留，而这种蔬菜的营养恰恰又是人体所必需，我们就需要每天不断变换蔬菜的品种，使单一食物的摄入量相对减少，从而降低某些蔬菜农药的残留量，保证食品卫生安全。

4. 怎么样做到食物多样化

(1) 学习和掌握食物分类的知识

① 谷薯类。主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素，是热量的主要来源。饮食中应避免吃得过细过精，注意增加全谷类和杂豆类食物。

② 蔬菜水果类。主要提供维生素、矿物质、膳食纤维及植物化学物。深色蔬菜营养更为丰富，尤其富含 β -胡萝卜素、叶绿素、番茄红素、花青素等。多种鲜果均可提供丰富的维生素C、钾、镁及膳食纤维。日常膳食要讲究餐餐有蔬菜，深色要过半，每天吃水果，蔬果巧搭配。



③ 畜禽鱼蛋奶类。是人体优质蛋白和多种微量元素的重要来源。但肉类脂肪含量较多、能量较高，摄入过多可增加肥胖和心血管疾病的发病风险。建议此类食物摄入要适量，优先选择鱼和禽类，少吃肥肉、烟熏和腌肉制品，每天摄入一杯奶、一个鸡蛋。

④ 大豆及坚果类。主要提供蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素和磷脂等，还提供丰富的钙，是天然钙质的良好来源。要常食用豆制品，坚果因淀粉和油脂含量过多，不宜过量，可作为烹饪的辅料，和主食类食物搭配一起食用。

⑤ 纯能量食物类，如烹调油等。主要提供能量，摄入过多往往会引起肥胖，也是某些慢性病的危险因素，应采取适量食用原则。

(2) 掌握每日食物的构成与总数

每日膳食基本应包括牛奶、鸡蛋、数样荤菜和蔬菜、水果、米面杂粮，并且要经常食用豆制品。此外，每一类食物不仅品种要经常翻新，数量也要充足。一般来说，每日摄入食物品种提倡杂一些，广一些，避免菜肴单一。

(3) 品种多样

一日三餐应遵循每天至少摄入12种以上、每周25种以上的饮食原则，从5大分类的每一类食物中，尽量选用多种食材制作菜肴。如老百姓喜欢的红薯粥、莲子八宝粥、各种荤素大包、水饺、木须肉、西芹百合、海带三丝等。这些由多种食物组成的菜肴，能均衡摄入多种营养素，充分发挥营养素互补的作用。

(4) 荤素搭配

荤素搭配的食物清香可口、营养齐全，其中氨基酸互补，能提高蛋白质的营养价值。如菌藻类、甘薯类、鲜豆及其制品、坚果等素食，可以和肉、禽、鱼虾等“荤菜”搭配，做成肉末豆腐、雪里蕻黄豆、熘肉片山药木耳、草菇明虾球、牛柳西芹白果等菜肴。将蔬菜添加到肉食中，不仅能增加食物的美味，还可增加营养素的协同作用，如青椒炒肉，青椒中的维生素C可促进肉中铁的吸收。

(5) 形式多样

通过不同烹饪方式可以制成形式多样的食物。例如用蒸、煮、烙的方法可将面粉制成馒头、花卷、面条、烙饼；用炖、炒、蒸、余的方法可将肉做成炖肉、肉丝、粉蒸肉、余丸子。还可将不同烹饪方法做成的食品进行搭配，比如一餐中有干有稀、有菜有汤，将面包、包子和牛奶、豆浆、小米粥搭配。煲汤类的荤素食物可以与米饭、馒头、烙饼、蒸红薯等荤素炒菜一起食用。这些形式多样的食物搭配有利于促进食欲。

(6) 色、香、味、形俱佳

中式菜肴讲究色、香、味、形，不同颜色的食物含有的营养素不同，多种颜色的食物搭配，不仅能给人视觉上美的享受，还可以满足食物种类多样化，体现民族特点，提高营养价值。适当添加富含特殊营养素的食品，如每星期可吃一两次动物肝脏、海带或紫菜以及硬果类食物（核桃、瓜子、花生等），这些食物含有丰富的铁、碘、锌、维生素A、B族维生素以及必需脂肪酸等。总之，只有掌握了食物多样化的知识，坚持食物多样化的原则，才能确保人体摄入多种营养素的要求得到落实。

三 主食杂粮面面谈

主食，是传统餐桌上的主要食物，是人体所需能量的主要来源。我国居民膳食中，谷类食物占的比例较大。主食杂粮是以谷薯类、杂豆类食物为主，或者是单一

原料制成的食物。其富含碳水化合物、蛋白质、B族维生素、膳食纤维等营养素，提供给人体的能量占膳食总能量的50%以上，是人体所需能量最经济和最重要的食物来源。

1. 主食杂粮的分类与选择

主食杂粮可分为全谷物、精制谷物、薯类、杂豆类。

(1) 全谷物

全谷物是指未经细化加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。稻米、玉米、小麦、大麦、燕麦、黑麦、荞麦、小米、黄米、黑米、粟米、薏米、高粱等，经过加工均可作为全谷物的来源。



(2) 精制谷物

精制谷物是指在加工中去除了胚芽和糠皮，只保留胚乳的谷物，其膳食制品占据主食的主导地位，如米饭、馒头、烙饼、包子和面包等的主要原料都是精制谷物。

(3) 薯类

马铃薯、甘薯、芋薯和木薯等都称为薯类。部分薯类也可作为蔬菜食用。薯类中维生素C含量较谷类高，其碳水化合物含量占25%左右，但蛋白质、脂肪含量较低。

(4) 杂豆类

杂豆类是指除大豆之外的红豆、绿豆、花豆、黑豆等。其蛋白质含量达20%